



食育だより

2022年
3月

横川東小学校

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす日も少なくなり、今のクラスの友達といっしょに食べる給食の回数も少なくなってきましたね。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？



食事はおなかをいっぱいにするためだけのものではありません。そして、栄養だけがとれていればいいというわけでもありません。友達と食べる、家族と食べるなど楽しく食べることも大切です。

どんな給食の時間でしたか？ 食事のマナー 守ることができましたか？

準備と後片付け (準備: じゅんび, 後片付け: あとかたづけ) **OK**

はしの持ち方 食器の並べ方 (はしの持ち方: ものかた, 食器の並べ方: しょくぎのならべかた) **OK**

よくかむ (よくかむ) **OK**

食事前の手洗い (食事前: しょくじまえ, 手洗い: てあら) **OK**

食事のマナー (食事のマナー: しょくじのマナー) **OK**

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ (いただきます, ごちそうさま) **OK**

残さず食べる (残さず食べる: のこさずたべる) **OK**

音をたてて食べない (音をたてて食べない) **X**

食べ物を口に入れてたまましゃべらない (食べ物を口に入れてたまましゃべらない) **X**

ガチャガチャ食器の音を立たない (ガチャガチャ食器の音を立たない) **X**

人が嫌がる話をしない (人が嫌がる話をしない) **X**

マナーとは堅苦しい決まりごとではなく、ほかの人を思いやるやさしい気持ちが態度や行いとなってあらわれたものです。食事のマナーも同じです。みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように、一人一人が食事のマナーに気を付けて食べましょう。

委員会活動

・本校では1月24日から28日まで、学校給食週間を実施しました。

給食委員会の児童は、毎日の給食放送をはじめ、「食事マナー」「免疫力をアップするため」等、VTR放送で、食べることへの関心や感謝の気持ちを高めて、健康に学校生活を過ごすことができるように活動しました。

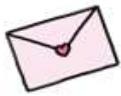
・コロナ禍により、行事が予定通りにいかない中、「学年ごとに個人戦の豆つかみ大会」を行いました。

1人30秒で、大豆をいくつつかめるか!!各クラス、標準記録を突破した代表選手が熱い戦いを繰り広げました。開催にあたり、委員会児童も緊張の中、頑張りました。結果は、6年生の37個がダントツでした。

きょうどりょうり

～栃木県の郷土料理の『しもつかれ』～

・給食では、郷土料理の「しもつかれ」を出しました。材料は節分で残った福豆（学校では生の大豆）・鮭の頭（学校では、切り身）・だいこん・にんじん・油揚げ・酒かすです。「七軒のしもつかれを食べると病気になるない」や「近所の人たちと分け合って食べる」など昔からの知恵のつまった料理です。



まいあさ
毎朝、きちんと
とどいている?

からだ 体からのお便り



Love letter from Karada...

こんにちは!

ぼくの名前は、「バナナうんち」といいます。

ぼくが、君の体の中から毎日出てくるのは、おなかの中が調子がとってもよいしるしだよ。

野菜や海そう、豆、きのこなどを日ごろからよく食べて、よく運動していると、きっとぼくに会えると思います。毎朝会えるのを楽しみにしています。

バナナうんちより

よいうんちの味方!

食物せんい

野菜、きのこ、海そう、大豆、くだものなどにたくさんふくまれているよ。

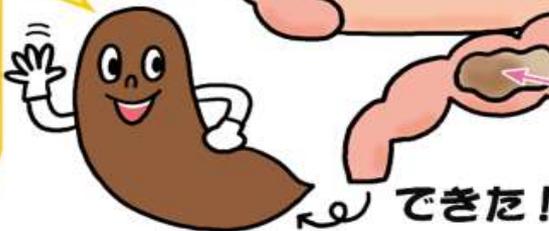
バナナうんちが
できるまで

おなかのごみを
くっつける!

食物せんいは、おなかの腸の中で、いらぬものをくっつけていき、うんちのもとになります。

あともう少し!

水分が吸収されたうんちのもと。あとは出るのを待つばかりです。



できた!

☆食物繊維には私たちのおなかの中をきれいにそうじしてくれる働きがあります。食物繊維が多く入っている食べ物を食べていると、きれいになった腸の中には「善玉菌」といわれる体に良い働きをしてくれる菌がすみやすくなるなどのよいことがあります。毎日「チョコ（腸）（超）（調）シ」良い生活を迎えられるように、体からのおたよりが来るような、生活リズムを整えましょう。

保護者の皆様へ

今年度も、子供たちは、給食の時間に栄養面・衛生面などの指導を受けながら、楽しく食事をすることができました。保護者の皆様には、小中一貫で一斉に取り組んでいる「おべんとうの日」や学校給食へのご理解・ご協力をいただきましてありがとうございました。子供たちは、「おべんとうの日」を通して、自分の健康や体をつくるために欠かせない食事について考え、食べるできるようになり、また、用意してくれるお家の方々の思いや大変さに気付いたようです。この取組は中学校でも継続してまいります。ご支援、ご協力をお願いいたします。

お願い

給食も3月24日(木)が最終日です。

今年度も、1～5年生は白衣をご家庭で洗濯をし、始業式の4月8日(金)に忘れずに持ってきてください。

ご協力よろしく
お願いします。

